

FREIZEITSPORTABTEILUNG

Wöchentliche Angebotsübersicht ab Montag, den 13.01.2014

MONTAG

09.30 – 11.00 Uhr	Rundum-Fit	Halle am Steines - Spiegelsaal
09.30 – 11.00 Uhr	Walking	Bellinger-Berg
19.30 -20.30 Uhr	Aerobic	Halle am Schloss
20.30 -21.30 Uhr	Pilates	Halle am Schloss
20.00-22.00 Uhr	Badminton	Brüder-Gimm-Halle

DIENSTAG

10.00-11.00 Uhr	Pilates	Halle am Steines – Spiegelsaal
17.30 -18.30 Uhr	Hip-Hop	Halle am Steines – Spiegelsaal
19.00-20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 1	Halle am Schloss
20.00-21.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 2	Halle am Schloss

MITTWOCH

10.00-11.00 Uhr	Nordic-Walking	Parkplatz Langer Berg
17.30 – 19.00 Uhr	Beckenbodentraining	Halle am Schloss
20.00-21.15 Uhr	Body-Workout	Brüder-Grimm-Halle

DONNERSTAG

09.30 – 11.00 Uhr	Gesundheit Plus	Halle am Steines
16.00-17.00 Uhr	Senioren-sport	Halle am Schloss
19.00-20.00 Uhr	Gym-Mix	Halle am Schloss
20.00-21.00 Uhr	Damengymnastik	Halle am Schloss

FREITAG

19.15-20.15 Uhr	Hip-Hop	Brüder-Grimm-Halle
-----------------	---------	--------------------

SAMSTAG

15.00-16.00 Uhr	Lauftreff	Sodener Weg
-----------------	-----------	-------------